

# きらきら☆なかじょう NEWS!



## きらきら☆なかじょう NEWS とは…

毎月、ご利用者様の運動や行事の様子など、いろいろな活動風景を皆様にお届けします。

なかじょうデイサービスセンター西山 テ950-0113 新潟市江南区西山578-1  
TEL:025-278-5080

令和7年12月号

## <<12月号のトピック>>

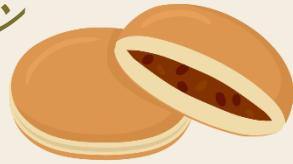
### ★ 11月の行事

- ・どら焼き作り
- ・けん玉作り

### ★ 個別機能訓練

### ★ レクリエーション

### ★ 壁画作成



### ★ 11月の行事

#### ・どら焼き作り

ホットケーキミックス粉を使用し、職員がどら焼きの皮を焼いて、最後に利用者の皆様よりこしあんと栗をトッピングしていただくと、甘くて美味しいどら焼きが出来上りました！！

「美味しいね」と沢山の笑顔が見られておりました。

#### ★けん玉作り

紙コップを使用し、側面にはご自身のお好きなシールを選んで貼ると・・・・

世界に一つだけのけん玉を作っていただきました＼(^o^)／

#### ★個別機能訓練

機能訓練士指導のもと、上下肢の筋力低下予防運動を個別で行っています。

#### ★ レクリエーション

他者交流を交えながら、頭や身体を使ったゲームや軽体操に参加して頂き、楽しい時間を過ごされています。

#### ★ 壁画作成

毎月その季節や時期に合わせた壁画を、沢山皆様から作成して頂いています。

営業時間：8:30～17:30

サービス提供時間：9:30～16:30

営業日：月～土

※祝祭日も営業しております。

休業日：日曜/お盆(8/15)

年末年始：(12/31～1/2)

※ご利用時間はご相談ください。

## どら焼き作り



## けん玉作り



## 個別機能訓練



## レクリエーション



## 空き情報/18名定員

月曜日：△（残りわずか）

火曜日：△（残りわずか）

水曜日：△（残りわずか）

木曜日：△（残りわずか）

金曜日：×（空き無し）

土曜日：△（残りわずか）

N様

79歳

### 課題

下肢筋力と持久力を高め、歩行時のふらつきを軽減し、安定した歩行を身につける

### 訓練内容

- ・歩行訓練
- ・下肢筋力訓練
- ・ボール体操
- ・棒体操

改善した点  
・立ち上がりが軽くなり歩行が安定する

と効果  
・息切れしにくくなる  
・血行促進、代謝の向上

### 今後の目標

エアロバイクに継続して取り組み下肢の協調性を高め、つまづきの減少と転倒予防の強化を図り、息切れの軽減と生活全体の活動量向上を目指す

機能訓練士 西村 勇希

### ～フリスビー投げ～

段ボールで作ったフリスビーをどこまで飛ばせるか競い、手首の可動域を向上させるためのゲームです。なお前傾姿勢を保つことで腹横筋が鍛えられ、立ち上がりが楽になる運動です。

皆さん他の誰よりも遠くに飛ばそうと1位を狙い競っておられました。



## 壁画作成

西山にも紅葉の秋がやってきました。  
利用者様から折り紙で落ち葉を作っていただき、大小さまざまな色とりどりの壁面が完成しました。

